

Guía de Preparación

Preparándose

Estoy ofreciendo mi “**Guía de Preparación**” como un recordatorio de que todos debemos estar preparados para un desastre. Espero que usted utilizará los consejos que propone y le invito a compartirlo con su familia y sus amigos.

Después de las noticias de un desastre natural, la mayoría de nosotros pensamos que deberíamos de prepararnos para un evento similar, pero la idea no se desarrolla y hacemos muy poco o nada para prepararnos. Alistarse no es difícil y podría ayudarle a usted y a su familia sobrevivir un gran desastre. La mayoría de expertos están de acuerdo que es esencial que usted sea autosuficiente por las 72 horas que siguen un gran desastre.

Este guía está diseñado para promover que usted tome los pasos necesarios para estar preparado. Y, como son pasos, puede tomarlos uno a la vez hasta que esté completamente preparado.



Barbara Boxer

Primer Paso: Preparando la reserva

Agua

Los expertos están de acuerdo que el producto más esencial que hay que tener es agua. Debe de tener un galón por cada persona por día, o por lo menos tres galones por cada persona por tres días de autosuficiencia. Si usted tiene mascotas, agregue agua para ellas. Usted también puede considerar mantener un purificador de agua que se vende para los campistas. Este purificador puede producir cantidades limitadas de agua bebible de diferentes fuentes incluyendo no potables sin el uso de estos productos.

Comida

Una variedad de comida compacta que no requiere refrigeración y que toma poca preparación sería aún mucho mejor. Algunos ejemplos incluyen comidas enlatadas como carnes, frutas, vegetales, y jugos; cereales que no se estropean; barras nutritivas y proveen de alta energía y vitaminas. Otra alternativa es de almacenar comida para caminatas o comida casi lista para comer. También debería incluir comida especial para infantes o mascotas si es necesario. Y recuerde agregar un abrebotellas, uno u dos cuchillos afilados, una cacerola, y platos y vasos de plástico. Una cocina pequeña para acampar o varias latas de Sterno u otro tipo de gas que puede hacer sus comidas mas apetecibles.

Botiquín de primeros auxilios

Un botiquín de primeros auxilios debería incluir medicina que no requiere receta para el dolor, diarrea, vómito, y estreñimiento. Algunos antisépticos y vendas también deberían incluirse. Asegúrese de proveer toda la medicación recetada para cada miembro de su familia.

Ropa

Incluya un cambio de ropa y zapatos cómodos para cada persona. También debería incluir prendas en caso de lluvia y una chaqueta para cada persona.

Herramientas y Alumbramiento

Debe de incluir unas herramientas sencillas, incluyendo lazo o cuerda gruesa. Una pala debe ser incluida en caso que necesite dirigir corrientes de agua o excavar una latrina. Lámparas de mano con baterías de reserva proveerán de luz sin peligro de incendio. También debe de incluir unos cerillos. Muchos expertos aconsejan atar una llave para rosca a su contador de gas para que sea disponible inmediatamente en caso de una ruptura en el conducto de gas.

Radio

Incluya un radio portátil que utiliza las mismas baterías que sus linternas. También hay radios disponibles que tienen un mecanismo para darle cuerda en caso de que sus baterías se desgasten. Baterías solares recargables también son disponibles.

Una bolsa de evacuación

Los expertos están de acuerdo que es posible que usted tendrá que abandonar su propiedad.

Extintor

Agregue un extintor y asegúrese de saber como usarlo. Nunca es una buena idea leer las instrucciones después de que un incendio suceda.

Acomodaciones

Algunas cobijas o bolsas de dormir también deben ser incluidas en su equipo, junto con lonas o entibación de plástico para protección de la lluvia.

Provisiones Higiénicas

Incluya papel higiénico, toallitas húmedas, jabón, detergente líquido y otras cosas de higiene personal. Acuérdesse de agregar pañales y provisiones para el bebe si apropiado.

Dinero

Es posible que bancos y cajeros automáticos no operarán después de un gran desastre. Agregue dinero en efectivo a sus provisiones, incluya varias denominaciones de billetes y unos rollos de monedas.

Es una buena idea mantener una bolsa con las cosas más esenciales en una mochila. Su mochila (o algún otro contenedor) debería incluir:

- * una pequeña cantidad de agua y comida, y un abrelatas
- * una lámpara de mano
- * un radio que utiliza baterías
- * un silbato
- * medicaciones y prescripciones
- * llaves extras para su casa y su vehículo
- * zapatos cómodos para caminar, una chaqueta, y un poncho para la lluvia
- * papel higiénico y otras provisiones higiénicas
- * papel y lápiz para mensajes
- * dinero en efectivo, incluyendo monedas

Segundo paso: Conversaciones

Cada familia debe de tener planes con cuales todos están de acuerdo sobre que hacer en caso de emergencias. Una ruta de evacuación debe ser trazada y practicada. Cada adulto debe saber donde se guardan las provisiones de desastre y como accederlas. Todos deben de estar de acuerdo en quien será responsable de evacuar niños o adultos quienes no pueden evacuar por sí mismos.

Muchas familias podrían encontrarse separadas cuando un desastre suceda. Quizás no podrá comunicarse inmediatamente después de un evento, es por eso que un plan con cual todos están de acuerdo es importante. Los adultos podrían estar trabajando. Los niños podrían estar en la escuela. Los padres deberían de hablar con los administradores escolares de sus hijos sobre el plan de evacuación de la escuela y sobre quienes tienen autorización para reclamar a los niños de la escuela. De la misma manera, los adultos también deben de ponerse de acuerdo en quien será responsable por recoger a los niños de la escuela.

Muchos expertos están de acuerdo que los teléfonos locales y teléfonos celulares quizás no sean operables por varios días después de un gran desastre. Sin embargo, incluso si no pueden comunicarse unos con otros, todos ustedes podrían llamar a un amigo o familiar en otro estado. Pónganse de acuerdo en quien será esa persona, déjenle saber a esa persona que podrían recibir llamadas, y pídanle que sirva como su primer contacto en caso de emergencia. También puede usted ponerse de acuerdo con servir como su contacto. Provealos con una lista con números telefónicos de contacto. Algunos tipos de teléfonos anticuados no necesitan electricidad para funcionar. Si las líneas de teléfono están operando, podría usar uno de estos teléfonos.

Los niños especialmente pueden resultar traumatados por un desastre. Hablando con ellos antes y después de un evento es importante. Dígale a sus hijos que podrían estar separados por un tiempo, pero que un plan estará en lugar para asegurar su bien estar. Déjelos saber que los oficiales de la escuela están entrenados y son capaces de cuidarlos, hasta por la noche. Dígales que deben seguir las instrucciones de sus oficiales y que no abandonen la escuela hasta que usted llegue a recogerlos. Y déjeles saber que usted llegará a ellos tan pronto lo sea seguro hacerlo. Los niños también se podrían preocupar por lo que les pueda pasar a sus mascotas. Asegúreles que un plan está en lugar para que todos estén lo más seguros posible.

Tercer Paso: Organizándose

Preparándose para un desastre es una buena manera de organizar su comunidad. Quizás querrá conversar con sus vecinos o hasta organizar una junta para conversar sobre como prepararse y sobre cualquier necesidad especial que puedan tener. Podría descubrir que algunos de sus vecinos tienen parientes ancianos en sus hogares quienes podrían necesitar ayuda en caso de evacuación. Quizás algún vecino le pedirá que le dé de comer a su mascota. O podría pedirle a sus vecinos que apaguen su gas si usted está trabajando.

En varios desastres recientes, han habido reportes de vecinos trabajando juntos para organizar grupos de rescate, establecer cocinas comunitarias, compartir medicinas que no requieren receta médica, construir estructuras para protección de la lluvia y otros proyectos. Una conversación antes de un verdadero desastre puede facilitar esta organización y resultar en comunidades mejores y más seguras.

Cuarto Paso: Ramificaciones

Usted y su familia quizás no estén en casa cuando ocurra un desastre. Es una buena idea tomar pasos para estar preparados si eso ocurre.

En su vehículo:

Puede tener un botiquín pequeño en caso de desastres en su vehículo que contenga agua, comida que no se eche a perder, un par de zapatos cómodos para caminar, una linterna, un radio portátil que utiliza baterías, y algunas baterías. Si usted toma medicinas recetadas considere incluir varias dosis en este botiquín portátil.

En el trabajo:

Averigüe si su oficina tiene provisiones de emergencia para todos los empleados. Si ese no es el caso, promueva el desarrollo de unas que incluyen agua, un botiquín de primeros auxilios, linternas, un radio portátil que utiliza baterías, y algunas herramientas. También debería de almacenar su escritorio con comida que no se eche a perder, un par de zapatos cómodos para caminar, una chaqueta y medicina recetada si es necesario. Anime a sus compañeros de trabajo que hagan lo mismo y comparta consejos sobre lo que deberían de guardar. Cada oficina

también debe tener planes de evacuación y una lista de números de emergencia de la policía y el departamento de bomberos. También es una buena idea mantener una lista disponible de todos los empleados, incluyendo números de contacto de domicilio y contactos de emergencia.

Sus hijos:

Comuníquese con la escuela de sus hijos o con su proveedor de cuidados infantiles sobre su plan de preparación en caso de desastre. Sepa que es lo que sucederá en caso de una emergencia y si hay un lugar de evacuación designado para la escuela. Si su hijo toma medicina recetada, averigüe cuántas dosis pueden ser guardadas en la oficina de la enfermera y cuál es el procedimiento para asegurar que su hijo recibirá su medicina en caso de una emergencia.

Para más información sobre cómo prepararse para una emergencia consulte:

http://www.fema.gov/spanish/areyouready/index_spa.shtm
<http://www.72hours.org/espanol/index.html>